



di Valentina Colombo

“Crederci Sempre! Arrendersi Mai! Avanti Tutta!”. Un motto che grida la forza della vita in tutta la sua solarità. Lo impersona [ChiaraSole Ciavatta](#), 44enne fondatrice di [MondoSole](#), Associazione e Centro di Cura per disturbi alimentari a Rimini.

Con alle spalle oltre 14 anni di **anoressia, bulimia, binge eating, depressione e altre forme di dipendenza**, da anni è pienamente guarita. Accompagnare chi soffre e aiutare a guarire è da anni la sua missione.

La sua storia e i suoi consigli si possono leggere nel sito che diede voce, inizialmente, al suo racconto www.chiarasole.com/. Quegli anni tra dolore e lotta sono raccolti anche in un libro autobiografico **ChiaraSole anoressia e bulimia: un’esperienza di vita e di morte** (Prefazione di Gianna Schelotto, edito da Idealibri, Gruppo Rusconi) scaricabile gratuitamente sul sito: chiarasole.com/ebook-gratuiti-mondosole/.

Dal 2018, inoltre, lotta anche per **ADMO**, Associazione Donatori Midollo Osseo. Perché, dopo la perdita di suo marito per una rara forma di leucemia, il **dottor Matteo Mugnani** con il quale ha fondato MondoSole, il suo motto non può che essersi rafforzato.

Allora, “avanti tutta”, Chiara. Conosciamola di più con questa intervista...

Chi è ChiaraSole?

«ChiaraSole è una donna di 45 anni. Ho alle spalle oltre 14 anni di **anoressia, bulimia, binge eating, depressione e altre forme di dipendenze**. Mi sono ammalata verso i 10/11 anni, quando queste malattie non erano molto riconosciute. Lo sono poco adesso, figuriamoci allora.

Ho sofferto di anoressia, bulimia, binge eating, **depressione**, ho avuto periodi di uso eccessivo di **alcol** e periodi di uso di **cannabinoidi**. Durante la mia storia c’è stato anche più di uno stupro.

In tutti gli anni di malattia, quando ancora non era neppure riconosciuta dal DSM, ho fatto molti **ricoveri, terapie, tantissimi percorsi**. Alcuni di questi erano con persone che non sapevano minimamente cosa fossero queste patologie, era il 1985.

Nel mio primo ricovero d'urgenza avevo 12 anni. Ho oscillato per tutti gli oltre 14 anni dai **36 ai 90 kg**. È stato tutto molto veloce, nel senso che faccio persino fatica ad associare un ricordo a un preciso periodo. Queste malattie anestetizzano tantissimo e cristallizzano la crescita, proprio a causa dei sintomi alimentari che sono estremamente sedanti.

La mia famiglia ed io eravamo disperati. Siamo stati anche all'estero, in **Florida** e in una **comunità per tossicodipendenti**. Nei periodi di binge eating e di bulimia mangiavo fino a 20kg di pasta in un giorno.

Sono **malattie che peggiorano nel tempo** ed è stato tutto un sali e scendi. Ci sono stati periodi in cui non avevo assolutamente *voglia* di curarmi e di uscirne, mi raccontavo che era impossibile guarire. Essendo una dipendenza c'è anche un grande godimento.

Più di una volta **ho tentato il suicidio** e sono sopravvissuta. Non c'è stato nessun click e nessuno scatto. Però, dopo essere sopravvissuta a quell'evento così grave, mi sono **tatuata un sole**, avevo 18 anni. Da lì è nato spontaneamente il nome **ChiaraSole**. È un simbolo che mi piace molto per la sua ambivalenza.



(qui sopra il tatuaggio fatto a 18 anni)



Nel frattempo ho continuato a cercare il percorso più idoneo a me, perché **non ne esiste uno giusto in assoluto**, bensì giusto per la singola persona. Mi sento però di dire che, alla fine, tutto quello che ho fatto è servito ad arrivare alla guarigione.

Una volta guarita, non avevo nessuna intenzione di dedicarmi a questo mondo, nel senso che non era nella mia mente. Facevo tutt'altro, lavoravo nel commercio. Avvertivo, però, un forte dispiacere nell'assistere a testimonianze sui disturbi alimentari fatte da persone di spalle o a volto coperto. **Il dolore si deve nascondere? Ci si deve vergognare?** Insomma, sentivo che non si desse la giusta dignità a questo dramma sociale.

Così, nel **2001**, con publisher, ho comprato il dominio e ho messo la mia storia online con la mia foto. Ho voluto condividere il mio **bagaglio di esperienze online**, senza nessuna vergogna. Da lì è scoppiato il putiferio. Hanno cominciato a scrivermi migliaia di persone ogni giorno. La cosa che mi ha poi portato a scegliere di formarmi e scrivere un libro autobiografico è stato il fatto che potevo capire

una persona che in quel momento viveva gli stessi miei problemi di un tempo, comprendevo quella lingua. E anche l'aver conosciuto in prima persona i pregi e i difetti di tanti metodi di cura mi ha portata a decidere di rimanere nel sociale per mettere la mia esperienza a disposizione di chi soffre.

Ovviamente mi sono formata e ho iniziato a collaborare con varie strutture fino a quando ho incontrato il **dottor Matteo Mugnani** al quale ho proposto di fondare una nostra associazione. Così, nel 2004, è nato **MondoSole**. È un'associazione e un centro di cura nel quale si realizza un percorso con le persone coinvolte e le relative famiglie. È una via di mezzo tra la seduta ambulatoriale e un luogo residenziale ospedalizzato protetto: diciamo che è un **percorso semi protetto**.

Pensa che Matteo mi ha contattato dopo aver letto il mio libro. Nel tempo ci siamo innamorati e ci siamo sposati. Quindi abbiamo condiviso per circa 15 anni questa grande passione e la vita privata. Poi mio marito si è ammalato di una rara forma di **leucemia**. È stato un calvario per oltre 3 anni con 2 trapianti di midollo e relativi ricoveri. In questo frangente ho portato avanti sia MondoSole che la cura di mio marito. Tra l'altro abbiamo preso la questione con grande ironia. Alla seconda recidiva, in ospedale, abbiamo deciso di fare un video "per come siamo noi". Così è nato "**Chemio Jouer**", un video divenuto virale che è stato ripostato da tantissimi: la Luccarelli, Lucio Presta, Paola Perego, Rita Dalla Chiesa... è stato incredibile. Io con la mascherina, lui senza capelli, facendo il giochino di "**Gioca Jouer**" abbiamo "scherzato" attorno alla chemio. In quel modo abbiamo strappato almeno un sorriso, forse amaro, ai tanti che erano nella stessa condizione. Link del video: <https://youtu.be/xjja03UQ5Ik>



Purtroppo il mio Matteo è morto il 2 febbraio 2018. Una settimana prima che morisse abbiamo fatto il **rinnovo dei voti nuziali**. È stato un modo per salutarci molto bello.

Per come sono fatta io, sono caparbia, ci ho sperato fino alla fine. L'ho chiamato urlando anche fino al suo ultimo respiro. È stato pesante, sto rielaborando il lutto ovviamente. Quasi

contemporaneamente sono venuti a mancare anche il nostro gattino e la nostra cagnolina. **Un vero calvario.**

MondoSole procede. Sono parti integranti due professionisti estremamente capaci e di questo sono molto contenta. Le persone qui in cura procedono senza sosta con il loro percorso. Era per me una **sorta di missione** nel 2001, lo è stata durante l'incontro con mio marito e lo è tutt'ora. Questo attraverso qualsiasi strumento possibile: giornali, social, etc.

Inoltre, alla luce dell'esperienza con mio marito, sono diventata **volontaria ADMO**. Perché, in fondo, vogliamo tutti la stessa cosa: salvaguardare vite. E tutte le vie sono buone».

Chi era Chiara a 11 anni e cosa l'ha spinta a iniziare quel percorso?

«Gli effettivi sintomi alimentari sono cominciati a 10/11 anni però, già quando avevo 6 anni, facevo abbuffate di binge eating senza un senso di colpa effettivo. Tutto è stato riversato sul corpo: la sensazione che avvertivo ce l'ho impressa nella memoria: **non andavo mai bene**, ero inadeguata, in ogni caso ingombrante e non soddisfacevo le mie e le altrui aspettative».

Provavi un senso di vergogna?

«Sì, da ogni punto di vista. Ho trascorso anni senza guardare una persona negli occhi. Mi nascondevo sempre, avevo paura anche di parlare, ero sempre tutta coperta da cappelli e occhiali. Continuavo a sentire che non andavo bene e ho cercato, inconsciamente, di riversare questa sensazione sul controllo del mio corpo. Ho iniziato a vedermi enormissima e ho capito solo dopo che, in realtà, vedendomi deforme ed enorme, **vedevo il dolore dentro di me proiettato sul corpo** (dismorfofobia).

Al momento non lo capivo, quindi ho iniziato a "controllare" il mio corpo e a mangiare sempre meno. La restrizione, però, porta all'eccesso. Quindi poi ho iniziato a mangiare sempre di più. Dall'anoressia sono passata al binge eating e poi alla bulimia. Ma la sensazione era sempre quella che non andavo bene. Mi ricordo che da piccola urlavo: **"Voglio morire"**. Non credo che io sapessi il significato di quella frase a circa 5 anni, ma la dicevo. Praticamente non ho avuto un prima: c'è stata l'incubazione lunga della malattia e poi la sua esplosione attraverso i sintomi alimentari.

Tutto questo disagio "mortale" è da ricondursi a una serie di **traumi subiti nell'infanzia** in tutte le sfere della vita. Le cause sono sempre tante, non è mai una: dinamiche familiari, dinamiche sociali, scolastiche, il momento socio-culturale in cui si nasce. Non entro nello specifico perché si rischia che venga *strumentalizzata* la questione. Comunque, sono stati vari fattori a portarmi a rifugiarmi inconsciamente in queste terribili malattie. Posso solo dire che **mi sentivo in colpa di essere nata**. Era un grande odio e, paradossalmente, un grande amore verso la vita. Ma io non volevo vivere».

Hai detto che le cause sono anche socio-culturali. Trovi differenze tra i ragazzi che soffrono di disturbi alimentari oggi rispetto a quando ne soffrivi tu?

«Ci sono differenze per certi aspetti, ad esempio: Un grande problema sociale oggi – e non solo per chi soffre di disturbi alimentari – riguarda la sfera relazionale. Con l'avvento dei **social**, per non parlare delle app di incontri, queste difficoltà aumentano di più. Rispetto a un tempo in cui ci si mandava i bigliettini scritti a mano, ora molta della comunicazione avviene attraverso la smaterializzazione del corpo.

La cosa fondamentale per chi fa questo lavoro è aggiornarsi e studiare quotidianamente.

Il cambiamento sociale per questo è radicale rispetto ad una volta e una volta lo era rispetto a prima: **i disturbi alimentari sono sempre esistiti**. Non a caso con MondoSole sono su tutte le piattaforme per cercare di portare a galla tutte queste creature che si rifugiano in gruppi e forum “Pro Ana” o “Pro Mia”. Lì si trovano scambi di consigli tra chi sta male. Questo, senza una supervisione, è più che dannoso.

La cosa non diversa è che i sintomi sono quelli e rimangono quelli nelle varie patologie».

A proposito di questi forum “Pro Ana” e “Pro Mia”, riesci ad entrarci e agganciare gli iscritti in termini positivi?

«Puoi entrarci ma se provi a dire qualcosa che esula dai 10 comandamenti “Pro Ana” ti assalgono in massa. L’unica cosa che si può fare è segnalare questi forum alla polizia postale. Questo fenomeno è molto diffuso anche su Instagram, WhatsApp... insomma ovunque. Purtroppo fanno chiudere quei blog ma poi li aprono da altre parti. Bisogna sempre continuare a denunciare».

Tornando a te, ho letto dal tuo racconto che mangiavi “cibi insapore perché ogni sapore era un’emozione nuova e ingestibile” e anche “la compulsione che mi portava ad avere le abbuffate (cioè a divorare le emozioni)”. Spiegami questa associazione tra cibo ed emozioni...

«Il “problema”, alla radice, sono le emozioni. Da quelle brutte a quelle belle. Si vorrebbero controllare ma chiaramente non si controllano perché arrivano spontaneamente. Nella malattia esiste non il controllo, bensì l’illusione di controllo ed è molto potente.

Per quanto riguarda il cibo insapore, come ad esempio divorare del pesce congelato, tutto è dettato dalla feroce compulsione. In quei momenti non esiste forza di volontà che tenga, si mangia qualunque cosa.

Io mangiavo di tutto: dal salato, al dolce, al cibo dentro i bidoni della spazzatura.

Quella compulsione poteva derivare anche da emozioni belle. **Cercavo di controllarle con il cibo...** per poi rendermi conto che non controllavo proprio nulla, era la malattia a controllare me».

Nel tuo racconto parli anche di disturbi alimentari e sessualità. Spieghi che si possono vivere anche orgasmi durante gli attacchi bulimici.

«È vero, parlando in generale, il punto è che in quel momento c’è un godimento molto potente. Ci sono persone che riescono a masturbarsi solo durante l’abbuffata e arrivare ad un orgasmo effettivo.

Così il cibo diventa baby sitter, genitore, amante, fidanzato... diventa tutto. Essendo una cosa, puoi averla quando vuoi. Avere a che fare con le persone, ovviamente, ha dei vincoli perché non possiamo controllare i comportamenti degli altri».

Hai detto che ognuno ha una cura differente e non c’è il giusto percorso per tutti. Tu come sei riuscita ad uscirne?

«La parte più utile è stata un **percorso introspettivo** durato alcuni anni. Andavo 3-4 volte a settimana. Per me, però, era mancante nel suo aspetto pratico. Anche per questo nasce MondoSole. Io ho

dovuto fare il mio percorso in più step. Quello su cui ho lavorato psicologicamente, poi l'ho messo in pratica con non poca difficoltà. Invece quello che facciamo con l'équipe di MondoSole è sia la parte teorica (quindi la ricerca delle cause e la loro rielaborazione da un punto di vista psicologico), sia la parte della quotidianità. Ci prendiamo cura del vissuto giornaliero di chi è qui.

Fondamentale è interiorizzare e mandare un messaggio forte alle persone: sono malattie mortali e vanno curate. Quando si è in questo male ce la si racconta tanto, senza neanche rendersene conto. **“Ce la faccio da sola”, “da domani sarà diverso”** etc. All'atto pratico, però, queste malattie, se non curate, peggiorano nel tempo e quindi non può essere così come si crede/spera.

Sono malattie molto sminuite tutt'ora, in particolare lo è il binge eating. Nonostante il binge eating sia nel manuale diagnostico dal 2015, si riconduce tutto ancora alla forza di volontà o alla golosità: **“Vai a lavorare che ti passa tutto”**)».

Cosa consigli a una ragazzina o un ragazzino che si trova ora a vivere i disturbi alimentari?

«A chi sta male dico di **non vergognarsi**. In qualunque modo possibile chiedere un aiuto, senza aspettare».

Un consiglio invece a genitori, amici e parenti di chi sta male?

«Se la figlia o il figlio non vuole chiedere aiuto, cosa che purtroppo è molto frequente, possono **chiedere aiuto loro** stessi. Intanto per entrare sempre di più nella conoscenza di queste malattie davvero molto complesse da comprendere. Così si può iniziare a capire come comportarsi. Un genitore preoccupato, spesso, può dire: **“Dai mangia”** oppure **“hai mangiato troppo”** ma sono tutte frasi che non aiutano affatto, anzi, il contrario, benché dette in buona fede e con tutto l'amore possibile.

Parlando degli oggetti sintomatici e cioè cibo e corpo si dà potere al linguaggio del sintomo».

Qui un approfondimento di MondoSole per i genitori: chiarasole.com/consigli-su-come-aiutare-chi-soffre-di-disturbi-alimentari-dca/.

Spesso si additano i genitori, e in particolare la madre, come “essere immondo”. E questo, scrivi sempre tu, “è l'errore più grande che si possa fare”

«Esatto. Nelle dinamiche familiari possono volare parole di ogni tipo. Poi, quando si rielabora il tutto, ci si rende però conto del fatto che non è colpa di nessuno, ma è un incastro di dinamiche che si scontrano con la sensibilità dell'individuo.

Come dico sempre, siamo tutti figli di figli, di figli di figli. **Portiamo all'altro ciò che ci è stato insegnato**. Questo non è una colpa. Ogni genitore fa di tutto per fare del bene al proprio figlio con gli strumenti di cui è in possesso».



Allora, alla luce di tutto il tuo vissuto, cos'è per te la vita?

«La vita è bella, nonostante i vari nonostante. Credo molto nella vita. Anche il giorno del funerale di Matteo, ho detto: “La vita ci può piegare ma non ci deve spezzare”. E io ho di nuovo scelto la vita, come l'ho fatto al tempo della malattia, anche mettendoci più energia.

Non voglio categoricamente **né inaridirmi, né chiudermi**. Anche perché ho vissuto qualcosa di talmente bello e ricco con quest'uomo che voglio rimanga così. È andata così, tanti ma e

se sono inutili.

Si dice tanto che da queste malattie non si guarisce mai e se capita qualcosa di brutto, è la fine. No, non è vero se si è fatto un percorso completo su tutte le sfere della vita.

Ci credevo prima che si può guarire da queste malattie e ci credo ancor di più ora che ho perso l'amore della mia vita. Mai un secondo, dopo questo evento, mi si è ripalesata la compulsione del dimagrire o fare grandi abbuffate. Quindi **si può davvero guarire**. Ribadisco: questo ovviamente se si fa un lavoro profondo e si termina il percorso. Se si lascia il percorso a metà è un'altra cosa».

Qual è la tua canzone preferita?

«**AnaMia**, la canzone ufficiale di MondoSole scritta da Matteo e cantata da Francesca, guarita a MondoSole dopo 19 anni di disturbi alimentari. Il video invece l'ho realizzato io (<https://youtu.be/T7M3U9kQaNc>)».

